

Eggplant and Red Pepper Dip

8 Servings

Ingredients

- 1 large **eggplant**, peeled* & chopped
- 2 **red bell peppers**, chopped
- 1 small **onion**, chopped
- ¼ tsp **garlic powder**
- 2 Tbs **vegetable oil**
- 1 tsp dried **oregano**
- 1 tsp dried **basil**
- ¼ tsp **salt**

Instructions

1. Stir together all ingredients in a large bowl, then spread them out on a baking tray.
2. Bake at 400°F for 45 minutes, stirring every 15 minutes, until the eggplant is lightly browned and soft.
3. Let cool for at least 10 minutes.
4. Blend all ingredients in a blender until smooth.
5. Serve the dip cold or at room temperature.

*Note: Use a vegetable peeler to easily remove the eggplant skin.



Nutrition Information

Serving Size: 2 Tbsp

Calories: 60
Total Fat: 3.5g
Saturated Fat: 0.5g
Protein: 1g
Sodium: 75mg
Carbohydrates: 6g
Added Sugar: 0g
Fiber: 2g

Dip de Berenjena y Chile Dulce Rojo

8 Porciones

Ingredientes

- 1 **berenjena** grande, pelada, picada
- 2 **chiles dulces rojos**, picados
- 1 **cebolla** pequeña, picada
- 1/4 cucharadita de **ajo en polvo**
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 cucharadita de **orégano**
- 1 cucharadita de **albahaca en polvo**
- 1/4 cucharadita de **sal**

Preparación

1. Vierta todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien.
2. Distribuya los vegetales en una cazoleja para meter al horno.
3. Hornee a 400°F por 45 minutos. Mientras se cocina, mezcle un par de veces.
4. Saque del horno cuando la berenjena este un poco dorada.
5. Deje enfriar 10 minutos.
6. Vierta los vegetales en una licuadora o procesador de alimentos y licúe hasta que esté uniforme.
7. Sirva el dip frío o a temperatura ambiente.

* Nota: Use un pelador de verduras para quitar fácilmente la piel de berenjena.



Información Nutricional

Tamaño de Porción:

2 cucharadas

Calorías: 60
Grasa Total: 3.5g
Grasa Saturada: 0.5g
Proteína: 1g
Sodio: 75mg
Carbohidratos: 6g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 2g